



Lasagnes blettes et courge

Ingrédients :

- une botte de blettes (cotes et verts),
- un morceau de bleue de Hongrie ou gris de Vendée ou musquée de Provinces,
- des girolles (optionnelle),
- de la mozzarella,
- de la sauce tomate,
- un gros oignons,
- du parmesan
- des épices ou herbes au goût de chacun, moi épices Massalé

La courge sera cuite à la vapeur, les girolles sautées à la poêle, les blettes poêlées avec un oignon et les épices. La sauce tomate était faite cet été mais vous pouvez la prendre en conserve.

Assemblez de manière suivante : de la sauce, de la courge, des girolles, des blettes, de la mozzarella, sauce, des plaques de lasagne, (non précuites) et recommencez.

Pour la dernière couche, mettez une plaque, de la sauce, de la mozzarella et du parmesan.

Enfournez 45 mn à four chaud : 165° puis à 220° pour faire gratiner 10-15mn.

Adaptée de <http://dupreaupanier85.e-monsite.com/pages/recettes/plat-complet/lasagnes-blettes-courge-bleue-de-hongrie.html>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe
du **Jardin de Cocagne Nantais**
<https://jardindecocagnenantais.fr/>
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : jdcnantais@orange.fr

Pomme de terre
Bleu d'Artois
chair intermédiaire :
purée, vapeur,
gratin, chips, frites...

èves
du Jardin

N°705

Courges du panier
Bleue de Hongrie ou
Musquée de Provence ou
encore Gris de Vendée

Année 2021 - semaine 7
Mardi 16 février

Pas de panier la semaine prochaine !

Nous vous rappelons que nous ne faisons **pas de panier la semaine prochaine** comme cela est prévu dans votre abonnement !

Merci Damien pour le don d'ordinateur... Il va être installé dans le bureau d'Anne-Christelle (accompagnatrice socioprofessionnelle) et remplacera l'actuel qui tourne difficilement et extrêmement lentement.

Pour varier ce panier d'hiver, nous avons acheté des **pommes (variété Pilot) aux Vergers du Moulin** ! Nous le faisons tous les ans, une ou deux fois...

Cette semaine, **Fabrice commence un contrat sur le jardin** et rejoint l'équipe de jardinier·es, nous lui souhaitons la **bienvenue** !

Et nous accueillons Nathan en stage de 3^{ème}. Une place particulière pour cet enfant venu chercher le panier toutes les semaines depuis 14 ans et nourri aux légumes du jardin déjà avant sa naissance... Lors de son premier jour, il a participé au **semis des tomates...** **Signe que nous allons vers le beau !**

Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Blette	kg	0.5	0
Céleri	kg	1	0
Courge	kg	1	1.4
Mâche	kg	0	0.2
Oignon rouge	kg	0.5	0.7
Pommes*	kg	0.5	1
Pomme de terre	kg	0	0.5
Radis noir	kg	0	0.5
Prix panier		9,20 €	13.30 €

* **Pommes bio Pilot des Vergers du moulin - Bouzillé - 49**

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

Panna cotta au céleri-rave, à la pomme et aux crevettes

Les ingrédients pour 6 verrines :

• 70 g de céleri-rave • 30 g de pomme • 100 g de crème fraîche liquide • 12 crevettes fraîches décortiquées • 2,5 g de gélatine en feuilles • Sel, poivre • Aneth

Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau.

Une fois le céleri-rave et la pomme épluchés et coupés en dés de 5 mm, rassemblez-les dans une petite casserole. Couvrez largement d'eau et cuisez env. 25 mn jusqu'à ce que les morceaux soient fondants.

Égouttez (en conservant l'eau) et mixez avec 100 g d'eau de cuisson, la crème fraîche et 6 crevettes, jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.

Versez cette préparation dans une casserole et portez à petite ébullition. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez au fouet. Salez, poivrez. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.

Puis répartissez dans des verrines, laissez refroidir à température ambiante avant de réfrigérer quelques heures. Puis Décorez chaque verrine avec une crevette, quelques brins d'aneth et une pincée de poivre.

Adaptée de <https://linoucuisine.wordpress.com/>

Frites au four de bleues d'Artois

Pour 2 personnes

• 5 pommes de terre de taille moyenne (vous pouvez en mettre une jaune avec pour le contraste) • 2 c. à s. d'huile d'olive • Sel et poivre • 1 pincée d'épices de votre choix • Persil (facultatif)

Lavez les pommes de terre. Coupez-les en forme de frites assez grosses : 1 cm. Dans un saladier mélangez-les avec l'huile d'olive du sel et des épices. Disposez-les sur la plaque du four et enfournez à 200° jusqu'à ce que les frites soient tendres et bien dorées.

Adaptée de <https://lutsubo.wordpress.com/>

Portrait d'administratrice

Prénom : *Patricia, je suis aussi adhérente depuis 2006 sur un petit panier le vendredi.*

Depuis combien de temps es-tu administratrice du Jardin de Cocagne Nantais ? *2 ans*

Sur quel statut ? *Trésorière*

Quelles compétences apportes-tu ? *Une connaissance des fondations et des grosses entreprises pour demandes des subventions.*

Pourquoi avoir choisi d'être administratrice au Jardin de Cocagne Nantais ? *Parce que je valide la démarche et que je trouve que le jardin fait un travail extraordinaire.*

Quelle est la contrainte, la charge ? *Gérer un planning, trouver de la disponibilité entre travail et jardin.*

Qu'est-ce que cela t'apporte ? *Un espace de vie, de relationnel, toute cette équipe, un collectif.*

C'est quoi pour toi un Jardin de Cocagne ? *C'est des légumes bio et de l'insertion professionnel par le maraîchage.*

Qu'as-tu envie de dire aux adhérents-es ? *On pourrait faire des choses ensemble. On en a déjà fait, on avait fait une randonnée déchet et on avait récupéré 70 kg. Ça permet d'apprendre à se connaître ! Faire d'autres choses ensemble comme un atelier cuisine. On a d'ailleurs déjà fait et j'ai appris à cuisiner le quinoa...*

La Bleue d'Artois – J'en fais quoi ?

La pomme de terre bleue d'Artois est une variété ancienne intéressante esthétiquement, gustativement et aussi en culture de par sa résistance au mildiou.

Elle est très riche en anti-oxydant : plus une variété de pomme de terre est colorée plus elle en contient !

Elle restera colorée à la cuisson mais plus pâle, pour garder le côté prononcé de sa couleur, ajoutez du vinaigre de cidre dans l'eau de cuisson (l'acidité fixant la couleur).

Sa chair ferme et non farineuse même après cuisson lui donne une polyvalence en cuisine : soupe, purée, gratin, salade, vapeur, chips et frites... Attention, elle cuit rapidement tout en restant très ferme et teinte fortement les plats même sans vinaigre (elle fait d'excellentes soupes, mais à la couleur peu attrayante) ! Son épluchage est facultatif...

Recettes
supplémentaires